KISI-KISI UJIAN SEKOLAH BERSTANDAR NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH ATAS / MADRASAH ALIYAH
TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kurikulum : 2013
Program Studi : IPA dan IPS

A. TEORI

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	**Kebugaran**	**Senam dan Aktivitas Gerak Berirama**	**Aktivitas Air**	**Kesehatan**
Pengetahuan dan Pemahaman • Mengelompokan • Mengidentifikasi • Menentukan • Menyimpulkan • Menafsirkan • Memberikan contoh • Menjelaskan	Peserta didik mampu memahami dan menguasai: - Keterampilan gerak permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan bola kecil (softball, bulu tangkis, tenis meja), menyusun rencana perbaikan, serta seni dan olahraga beladiri, strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) - Keterampilan jalan cepat, lari jarak pendek, lompat tinggi, tolak peluru, menyusun rencana perbaikan - Pola penyerangan dan pertahanan bola besar, bola kecil, olahraga beladiri - Simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	Peserta didik mampu memahami dan menguasai: - Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar - Program latihan untuk	Peserta didik mampu memahami dan menguasai: - Keterampilan rangkaian gerak sederhana, rangkaian gerak yang lebih kompleks, pola rangkaian dalam aktivitas spesifik senam lantai - Gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan), sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Peserta didik mampu memahami dan menguasai: - Keterampilan satu gaya renang, dua gaya renang, dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu	Peserta didik mampu memahami dan menguasai: - Konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah - Peraturan perundangan, konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya - Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur - Bahaya, cara penularan, dan cara mencegah

<table>
<tr><th rowspan="2">Level Kognitif</th><th colspan="5">Lingkup Materi</th></tr>
<tr><th>Permainan dan Olahraga</th><th>Kebugaran</th><th>Senam dan Aktivitas Gerak Berirama</th><th>Aktivitas Air</th><th>Kesehatan</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td>meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan</td><td></td><td></td><td>HIV/AIDS
- Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</td></tr>
<tr><td>Penerapan
• Menggunakan
• Menunjukan
• Menjelaskan
• Mengkalkulasi
• Menyusun</td><td>Peserta didik mampu mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman tentang:
- Keterampilan gerak permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan bola kecil (softball, bulu tangkis, tenis meja), menyusun rencana perbaikan, serta seni dan olahraga beladiri, strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting)
- Keterampilan jalan cepat, lari jarak pendek, lompat tinggi, tolak peluru, menyusun rencana perbaikan
- Pola penyerangan dan pertahanan bola besar, bola kecil, olahraga beladiri
- Simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*</td><td>Peserta didik mampu mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman tentang:
- Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
- Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan</td><td>Peserta didik mampu mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman tentang:
- Keterampilan rangkaian gerak sederhana, rangkaian gerak yang lebih kompleks, pola rangkaian dalam aktivitas spesifik senam lantai
- Gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan), sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</td><td>Peserta didik mampu mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman tentang:
- Keterampilan satu gaya renang, dua gaya renang, dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, tindakan pertolongan kegawatdarurat an di air dengan menggunakan alat bantu</td><td>Peserta didik mampu mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman tentang:
- Konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
- Peraturan perundangan, konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya
- Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur
- Bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS
- Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit</td></tr>
</table>

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Gerak Berirama	Aktivitas Air	Kesehatan
					Menular Seksual (PMS)
Penalaran • Membedakan • Menentukan hubungan • Merencanakan • Merancang • Menafsirkan	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam: - Keterampilan gerak permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan bola kecil (softball, bulu tangkis, tenis meja), menyusun rencana perbaikan, serta seni dan olahraga beladiri, strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) - Keterampilan jalan cepat, lari jarak pendek, lompat tinggi, tolak peluru, menyusun rencana perbaikan - Pola penyerangan dan pertahanan bola besar, bola kecil, olahraga beladiri - Simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam: - Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar - Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam: - Keterampilan rangkaian gerak sederhana, rangkaian gerak yang lebih kompleks, pola rangkaian dalam aktivitas spesifik senam lantai - Gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan), sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam: - Keterampilan satu gaya renang, dua gaya renang, dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam: - Konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah - Peraturan perundangan, konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya - Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur - Bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS - Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)

B. PRAKTIK

Level Psikomotor	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Gerak Berirama	Aktivitas Air	Kesehatan
LP 1 (Imitasi dan Manipulasi) • Meniru sesuai dengan yang dilihat • Meniru sesuai dengan pola/petunjuk • …		Peserta didik mampu menirukan sesuai petunjuk tentang: - Hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar Peserta didik mampu menirukan sesuai petunjuk tentang: - Hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar		Peserta didik mampu menirukan sesuai petunjuk tentang: - Keterampilan satu gaya renang	
LP 2 (Presisi dan Artikulasi) • Melakukan	Peserta didik mampu melakukan keterampilan yang	Peserta didik mampu melakukan dengan tepat tentang:	Peserta didik mampu melakukan dengan tepat tentang:	Peserta didik mampu melakukan dengan tepat tentang:	

Level Psikomotor	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Gerak Berirama	Aktivitas Air	Kesehatan
dengan tepat • Melakukan keterampilan yang kompleks • …	kompleks tentang: - Hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar - Hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil - Hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri - Hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan	- Hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan	- Hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai	- Keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu	
LP 3 Naturalisasi) • Melakukan secara otomatis • Melakukan gerakan antisipatif • ...			Peserta didik mampu melakukan secara otomatis tentang: - Hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama		